

altenpflege.de Edition

Manuale scurte pentru formarea în domeniul asistenței medicale -
Specializarea îngrijirea vârstnicilor

Theo Ahrens

Cunoștințe despre nutriție în îngrijirea vârstnicilor

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Date bibliografice

Theo Ahrens – Biografie scurtă

Theo Ahrens, născut în 1979, lângă München, este profesor de profesii de îngrijire și pedagog implicat în domeniul asistenței medicale. După un an social voluntar într-un spital, a absolvit o formare ca asistent medical generalist și a acumulat experiență profesională valoroasă în secția de terapie intensivă. Impulsionat de dorința de a transmite cunoștințe, a studiat pedagogia în domeniul îngrijirii și a început să predea în 2009 la o școală profesională din München. Theo este cunoscut pentru stilul său de predare orientat către practică și empatic, cu care pregătește viitorii îngrijitori pentru profesia lor solicitantă. În viața sa personală, locuiește împreună cu soția și cei doi copii în Berlin și se implică voluntar pentru a îmbunătăți condițiile de formare în domeniul îngrijirii.

Acest scurt manual a fost formulat pe baza planurilor sale de lecție, utilizând Inteligența Artificială. Traducerea a fost realizată automat.

Editat de altenpflege.de

Preț DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Sugestii și îmbunătățiri vă rugăm să trimiteți la team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Cuprins

1	Introducere	4
1.1	Obiectivele acestui curs scurt	4
1.2	Importanța nutriției în îngrijirea vârstnicilor	4
1.3	Rolul personalului de îngrijire în consilierea și asigurarea nutriției	5
2	Noțiuni fundamentale despre nutriție	7
2.1	Informații generale despre nutriție	7
2.2	Importanța nutriției pentru sănătatea la bătrânețe	7
2.3	Nevoile de energie și nutrienți la bătrânețe	8
2.4	Modificările metabolismului la vârstnici (de exemplu, scăderea ratei metabolice bazale)	9
3	Substanțe nutritive și funcțiile lor	11
3.1	Carbhidrați	11
3.2	Proteine (proteine) și importanța lor pentru sănătatea mușchilor	12
3.3	Grăsimile și rolul lor la bătrânețe	12
3.4	Vitamine și importanța lor pentru persoanele în vârstă	13
3.5	Minerale și oligoelemente	14
3.6	Importanța apei și a aportului de lichide	15
4	Forme de alimentație și tipuri de dietă în îngrijirea bătrânilor	16
4.1	Alimentație normală și echilibrată	16
4.2	Alimentație ușoară completă și domeniile sale de aplicare	17
4.3	Alimentație vegetariană și vegană în îngrijirea persoanelor vârstnice	18
4.4	Forme de dietă	19
4.5	Forme dietetice adaptate	20
4.6	Nutriția enterală și parenterală	21
5	Probleme de alimentație și cauzele acestora	23
5.1	Lipsa poftei de mâncare	23
5.2	Malnutriție	24
5.3	Deshidratare	25
5.4	Tulburări de masticatie și deglutiție	27
5.5	Intoleranțe și alergii	28
6	Boli cauzate de alimentație la vârstnici	30
6.1	Diabetes mellitus și alimentația	30
6.2	Hipertensiune arterială și dietă săracă în sare	30
6.3	Obezitatea (Supraponderea) și măsuri pentru controlul greutatei	31
6.4	Osteoporoza	32
6.5	Boli cardiovasculare	33
6.6	Malnutriție	34
7	Diagnosticul nutrițional și evaluarea nutrițională	36
7.1	Metode de evaluare a stării nutriționale	36
7.2	Metode de screening pentru malnutriție	36
7.3	Identificarea problemelor de nutriție	37
7.4	Elaborarea planurilor de nutriție și a planurilor de măsuri	38
8	Consilierea nutrițională și instruirea rezidenților și a aparținătorilor	39
8.1	Importanța consilierii nutriționale în îngrijirea vârstnicilor	39
8.2	Conducerea conversației cu rezidenții și rudele pentru consilierea nutrițională	39
8.3	Elaborarea planurilor de nutriție pentru nevoi individuale	40
8.4	Implicarea aparținătorilor în asigurarea nutriției	41
9	Îngrijirea persoanelor cu nevoi speciale de alimentație	43
9.1	Nutriția la persoanele cu demență	43
9.2	Alimentația persoanelor cu disfagie (tulburări de înghițire)	44
9.3	Nutriția persoanelor cu diabet	45
9.4	Nutriția la persoanele cu obezitate	45
9.5	Nutriția la persoanele cu mobilitate limitată	46
10	Implementarea practică a nutriției în îngrijire	48
10.1	Planificarea și organizarea meselor	48
10.2	Servirea hranei și sprijinirea în procesul de alimentație	48
10.3	Prepararea și prezentarea meselor	49
10.4	Norme de igienă în alimentație	50
11	Documentarea și raportarea nutriției	52
11.1	Documentarea consumului alimentar	52
11.2	Crearea protocoalelor alimentare	53
11.3	Raportarea problemelor nutriționale	54
11.4	Comunicarea cu echipa bucătăriei	54
12	Aspecte etice și juridice privind alimentația în îngrijire	56
12.1	Dreptul la autodeterminare în alimentație	56
12.2	Principii legale privind alimentația	57
12.3	Obligația de asigurare a consumului de alimente	58
12.4	Dileme etice în alimentație	58
12.5	Particularități religioase și culturale	59
13	Rolul personalului de îngrijire în ceea ce privește alimentația rezidenților	61
13.1	Sarcinile și responsabilitățile personalului medical în asigurarea nutriției	61
13.2	Colaborarea cu nutriționiști, medici și aparținători	62
13.3	Promovarea autonomiei rezidenților la masă	62
13.4	Formarea continuă a personalului de îngrijire în domeniul nutriției	63
14	Implicarea aparținătorilor	65
14.1	Implicarea aparținătorilor în elaborarea planurilor de alimentație	65
14.2	Instruirea aparținătorilor pentru sprijinirea alimentației	66
14.3	Gestionarea aspectelor emoționale ale alimentației	67
15	Autoreflexia și promovarea sănătății personalului de îngrijire	69
15.1	Nutriția personalului de îngrijire	69
15.2	Gestionarea stresului și a presiunii timpului în asigurarea alimentației pentru rezidenți	69
15.3	Auto-reflexia personalului de îngrijire în abordarea problemelor de nutriție ale rezidenților	70
16	Studii de caz și aplicații practice	71
16.1	Studiu de caz: Gestiunea unui rezident cu malnutriție	71
16.2	Studiu de caz: Măsuri pentru promovarea aportului de lichide la un rezident	71
16.3	Studiu de caz: Sprijinirea unui rezident cu disfagie în timpul mesei	72
16.4	Reflecția exemplelor de caz și recomandări de acțiune	73

1 Introducere

1.1 Obiectivele acestui curs scurt

Manualul de scurtă durată oferă cunoștințe cuprinzătoare despre nutriția în îngrijirea persoanelor vârstnice. Acesta transmite o înțelegere teoretică și abilități practice pentru o furnizare eficientă a nutriției la persoanele în vârstă. Scopul este de a optimiza stările de sănătate ale seniorilor prin strategii alimentare adaptate. Personalul de îngrijire învață să elaboreze planuri alimentare individualizate și să recunoască necesitățile nutriționale specifice. Cartea promovează competența în consilierea și instruirea rezidenților și a aparținătorilor acestora. Creează o bază solidă pentru recunoașterea și prevenirea afecțiunilor determinate de nutriție la vârstnici. În același timp, ia în considerare aspectele etice și juridice ale furnizării alimentare. Conținuturile sprijină dezvoltarea profesională a personalului de îngrijire și întăresc colaborarea interdisciplinară cu nutriționiștii și medicii

1.2 Importanța nutriției în îngrijirea vârstnicilor

Nutriția influențează în mod semnificativ calitatea vieții și sănătatea persoanelor în vârstă. O ofertă adecvată de nutrienți poate ameliora disconforturile legate de vârstă și poate promova autonomia. O bună nutriție susține vindecarea rănilor, întărește sistemul imunitar și reduce riscul de infecții. O alimentație echilibrată reglează tensiunea arterială și controlează pozitiv nivelul zahărului din sânge, ceea ce este esențial pentru afecțiuni precum diabetul zaharat.

Schimbările legate de vârstă, cum ar fi scăderea masei musculare sau a densității osoase, pot fi atenuate printr-un aport specific de nutrienți. Menținerea forței musculare printr-un aport adecvat de proteine este esențială pentru mobilitate și prevenirea căderilor. Vitaminele și mineralele contribuie la sănătatea oaselor și susțin funcțiile cognitive.

Persoanele de vârstă înaintată experimentează adesea modificări ale simțului gustativ și ale digestiei, ceea ce reduce disponibilitatea pentru consumul alimentelor. Planurile nutriționale adaptate individual motivează consumul de alimente și băuturi, reducând riscurile de deshidratare și malnutriție. În plus, o formă de alimentație selectată poate încuraja participarea socială prin facilitarea meselor comunitare plăcute.

Rolul asistenților medicali în nutriția seniorilor este de importanță centrală. Ei recunosc din timp modificările stării nutriționale și inițiază măsuri preventive. Prin îngrijirea lor se asigură accesul seniorilor la mese bine concepute, adaptate nevoilor și preferințelor acestora. Strategiile nutriționale documentate precis constituie baza pentru colaborarea interdisciplinară cu medicii și consultanții nutriționali.

În ansamblu, nutriția direcționată în îngrijirea vârstnicilor contribuie semnificativ la promovarea bunăstării, la menținerea independenței și la prevenirea bolilor cauzate de nutriție. O asistență nutrițională competentă este parte integrantă a unei îngrijiri holistice și indispensabilă pentru îmbătrânirea sănătoasă și demnă.

1.3 Rolul personalului de îngrijire în consilierea și asigurarea nutriției

Personalul de îngrijire sunt actori centrali în asigurarea și consilierea nutrițională a persoanelor în vârstă. Rolul lor cuprinde diverse responsabilități, de la analiza necesităților nutriționale individuale până la sprijinul practic în procesul de alimentație.

Inițial, personalul de îngrijire identifică necesitățile nutriționale, observând și evaluând starea nutrițională a rezidenților. Aceasta include evaluarea aportului de nutrienți, luarea în considerare a preferințelor și aversiunilor și identificarea riscurilor precum deshidratarea sau malnutriția. În acest context, contactul strâns cu rezidenții joacă un rol esențial, deoarece personalul de îngrijire poate percepe din timp obiceiurile alimentare și schimbările.

Planificarea și implementarea planurilor nutriționale individuale reprezintă un alt punct focal. Personalul de îngrijire aplică recomandări nutriționale lucrând alături de consilieri nutriționali, medici și rude. Ei coordonează mesele și se asigură de respectarea dietelor sau regimurilor alimentare speciale. În același timp, ei se asigură că mesele nu doar acoperă nevoile nutritive, dar sunt și prezentate apetisant, pentru a crește dorința de a mânca.

În îngrijirea practică, personalul de îngrijire sprijină furnizarea meselor. Ei ajută la alimentație, în special pe rezidenții cu limitări fizice sau probleme de deglutiție. Respectarea regulilor de igienă joacă un rol decisiv în acest caz, pentru a evita infecțiile.

De asemenea, personalul de îngrijire este responsabil cu documentarea evoluției nutriționale. Ei înregistrează ce și cât s-a mâncat și băut, pentru a monitoriza continuu starea de sănătate a rezidenților și a face ajustări în strategia nutrițională.

Consilierea este o parte importantă a rolului lor. Personalul de îngrijire informează rezidenții și rudele despre alimentația sănătoasă și importanța unei diete echilibrate. Ei explică posibilele efecte ale obiceiurilor alimentare incorecte și motivează participarea la asigurarea nutrițională.

În plus, personalul de îngrijire este responsabil pentru implicarea activă a rezidenților în măsurile de promovare a sănătății. Ei promovează independența în timpul mesei și creează o atmosferă plăcută de luat masa, pentru a îmbunătăți calitatea vieții seniorilor.

În consilierea și asigurarea nutrițională, personalul de îngrijire este așadar esențial pentru implementarea unei strategii nutriționale eficiente și adecvate nevoilor. Colaborarea lor interdisciplinară cu alți specialiști și formarea continuă în domeniul nutriționismului sunt indispensabile pentru a răspunde cerințelor complexe din îngrijirea persoanelor în vârstă.

preview

2 Noțiuni fundamentale despre nutriție

2.1 Informații generale despre nutriție

Nutriția cuprinde aportul de nutrienți de care organismul are nevoie pentru a-și menține sănătatea. Acești nutrienți sunt carbohidrați, proteine, grăsimi, vitamine, minerale și apă. O alimentație echilibrată asigură disponibilitatea tuturor nutrienților necesari în cantități adecvate.

Carbohidrații servesc drept sursă principală de energie. Ei ar trebui să fie consumați, preferabil, sub forma cerealelor integrale, fructelor și legumelor. Proteinele sunt esențiale pentru menținerea masei musculare și regenerarea celulară. Surse de proteine de înaltă calitate sunt carnea, peștele, ouăle, produsele lactate și leguminoasele. Grăsimile oferă energie și susțin absorbția vitaminelor liposolubile. Grăsimile sănătoase se regăsesc în nuci, semințe, pește și uleiuri vegetale.

Vitaminele și mineralele îndeplinesc funcții variate în organism. Vitamina C promovează vindecarea rănilor și sistemul imunitar, în timp ce calciul și vitamina D sunt esențiale pentru sănătatea oaselor. Un aport adecvat de lichide este necesar pentru metabolism, funcția celulară și evitarea deshidratării.

Obiceiurile alimentare și preferințele gustative influențează aportul de nutrienți. La vârsta înaintată, schimbările fiziologice pot modifica aceste nevoi. Restricțiile în procesul de mestecare și înghițire, senzația de sete redusă și metabolismul schimbat trebuie luate în considerare. Personalul de îngrijire ar trebui să fie sensibilizat cu privire la aceste diferențe individuale, pentru a evita sub- sau supra-alimentarea și pentru a asigura bunăstarea.

2.2 Importanța nutriției pentru sănătatea la bătrânețe

O alimentație echilibrată este esențială la bătrânețe pentru menținerea sănătății fizice și mentale. Odată cu înaintarea în vârstă, apar schimbări fiziologice care pot influența necesarul de nutrienți. Masa musculară și densitatea osoasă scad, ceea ce crește riscul de căderi și fracturi. O dietă bogată în proteine poate ajuta la prevenirea pierderii musculare și la susținerea sănătății oaselor.

Sistemul imunitar slăbește la vârstă, crescând astfel vulnerabilitatea la infecții. Un aport adecvat de vitamine și minerale sprijină funcția imunitară. Vitaminele C, D și zincul joacă aici un rol esențial. Fibrele sunt importante pentru o digestie sănătoasă și pot ajuta la prevenirea constipației, o problemă frecventă la bătrânețe.

Și sănătatea creierului este influențată de alimentație. Acizii grași Omega-3, care se găsesc în pește gras, semințe de in și nuci, sunt esențiali pentru funcția cerebrală și pot contracara declinul capacităților cognitive. Antioxidanții, prezenți într-o varietate de fructe și legume, pot minimiza daunele cauzate de radicalii liberi și pot reduce riscul bolilor neurodegenerative.

Malnutriția și subnutriția sunt frecvente la persoanele în vârstă și pot avea consecințe grave, incluzând slăbiciunea musculară, o vulnerabilitate crescută la infecții și o vindecare întârziată a rănilor. O evaluare regulată a stării nutriționale este importantă pentru a recunoaște și a aborda din timp aceste probleme.

Nutriția influențează de asemenea semnificativ sănătatea inimii. O dietă săracă în sare poate contribui la controlul hipertensiunii arteriale, în timp ce grăsimile sănătoase pot scădea nivelul de colesterol și riscul bolilor cardiovasculare. În special, acizii grași Omega-3 au un efect pozitiv asupra sănătății inimii.

Per ansamblu, o alimentație echilibrată este de importanță centrală pentru a menține calitatea vieții la bătrânețe și a preveni problemele de sănătate legate de vârstă. Îngrijitorii joacă un rol important în sprijinirea și asigurarea unei alimentații adecvate pentru persoanele în vârstă.

2.3 Nevoile de energie și nutrienți la bătrânețe

La bătrânețe, necesarul de energie al organismului se schimbă. Metabolismul bazal, adică cantitatea de energie de care organismul are nevoie în stare de repaus pentru a-și menține funcțiile, scade. Acest lucru se datorează pierderii masei musculare și încetinirii metabolismului. Prin urmare, necesarul de energie al persoanelor în vârstă este adesea mai mic decât cel al adulților tineri.

Necesarul de calorii al persoanelor în vârstă este cuprins între aproximativ 1600 și 2000 de kilocalorii pe zi, în funcție de sex, nivelul de activitate și starea de sănătate. Seniorii activi fizic au nevoie de mai multe calorii, în timp ce la persoanele imobile sau bolnave, necesarul poate scădea și mai mult.

Necesarul de nutrienți rămâne același la bătrânețe sau poate chiar să crească în unele cazuri, în special în ceea ce privește proteinele, vitaminele și mineralele. Un aport suficient de proteine este esențial pentru a menține masa musculară. Se recomandă aproximativ 1,0 până la 1,2 grame de proteine per kilogram de greutate corporală pe zi. Datorită scăderii necesarului de energie, este important ca alimentația să fie bogată în nutrienți pentru a asigura un aport suficient de nutrienți, chiar și cu o cantitate mai mică de alimente.

O atenție deosebită ar trebui acordată aportului de calciu și vitamina D pentru a susține sănătatea oaselor și a preveni osteoporoza. Vitamina B12, din cauza modificării absorbției la bătrânețe, poate deveni de asemenea o deficiență, ceea ce poate afecta negativ formarea sângelui și sistemul nervos. Prin urmare, un aport suficient sau suplimentarea sunt importante.

De asemenea, este important să se asigure un aport suficient de antioxidanți pentru a încetini îmbătrânirea celulară și a susține funcțiile cognitive. Surse pentru aceștia sunt fructele, legumele și produsele integrale.

Îngrijitorii ar trebui să țină cont de nevoile individuale și să evalueze regulat necesarul de energie și nutrienți pentru a evita subalimentarea sau supraalimentarea. O colaborare strânsă cu nutriționiștii poate contribui la optimizarea alimentației și la promovarea sănătății persoanelor în vârstă.

2.4 Modificările metabolismului la vârstnici (de exemplu, scăderea ratei metabolice bazale)

În vârstă, apar schimbări esențiale în metabolism care influențează utilizarea nutrienților și furnizarea de energie. Un factor central în acest sens este scăderea ratei metabolismului bazal, care reprezintă cantitatea de energie necesară organismului în repaus pentru a-și menține funcțiile vitale. Această scădere se datorează pierderii masei musculare și activității reduse a proceselor metabolice.

Pierderea musculară, cunoscută și sub numele de sarcopenie, joacă un rol decisiv. Odată cu vârsta, masa musculară scade semnificativ, ceea ce contribuie în mod semnificativ la reducerea metabolismului bazal. Mușchii sunt țesuturile cu cea mai mare activitate metabolică din corp, iar pierderea lor duce la un necesar energetic mai mic. Acest lucru subliniază importanța unei alimentații bogate în proteine și a exercițiilor fizice regulate pentru a susține menținerea musculaturii.

De asemenea, modificările hormonale influențează metabolismul. Reducerea eliberării de hormoni precum testosteronul, estrogenul și hormonii de creștere, care sunt importanți pentru metabolismul energetic și muscular, contribuie de asemenea la scăderea metabolismului bazal. Aceste ajustări hormonale pot influența și apetitul și absorbția nutrienților, complicând și mai mult nevoile nutriționale ale persoanelor vârstnice.

Metabolismul grăsimilor se modifică în paralel cu scăderea metabolismului bazal. Corpul tinde să stocheze mai multă grăsime, ceea ce poate crește riscul de supraponderalitate și de boli asociate. Totuși, un aport echilibrat de grăsimi sănătoase rămâne important pentru susținerea funcțiilor celulare și reducerea riscului de boli cardiovasculare.

De asemenea, rata metabolică a anumitor organe se reduce odată cu vârsta. Ficatul, responsabil pentru detoxifiere și metabolismul multor nutrienți, prezintă adesea o activitate redusă. La fel, apar schimbări în funcția renală, ceea ce afectează reglarea electrolitilor și a echilibrului hidric. Aceste schimbări ale organelor necesită o adaptare a dietei pentru a asigura funcționarea optimă în ciuda schimbărilor fiziologice.

În concluzie, luarea în considerare a acestor modificări metabolice este esențială pentru a răspunde în mod adecvat nevoilor nutriționale în vârstă și pentru a promova sănătatea. O strategie nutrițională adaptată ar trebui să ia în calcul necesarul redus de energie, asigurând în același timp aportul de nutrienți esențiali. Asistenții medicali trebuie să fie sensibilizați față de aceste nevoi speciale pentru a sprijini calitatea vieții persoanelor vârstnice printr-o alimentație optimizată.

preview

7 Aceasta este doar o previzualizare.

Cartea completă este disponibilă pe <https://www.altenpflege.de> pentru utilizatorii înregistrați. Înscrierea și utilizarea sunt gratuite. Cei care nu doresc să se înregistreze pot plăti suma menționată pe pagina 2 prin Paypal la buchhaltung@factsoft.de și trebuie să menționeze atât titlul cărții, cât și adresa de e-mail. Ulterior, vor primi PDF-ul prin e-mail.

Pe lângă accesul gratuit la manualele scurte, o înregistrare pe [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) permite aplicarea directă la locurile de muncă. De asemenea, permite publicarea gratuită a unui anunț de angajare. Alăturați-vă și voi comunității [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).